

令和4年 1月 14日（金） 中央学校給食センター

【献立名】 親子丼 牛乳 大豆と小煮干しの揚げ煮
小松菜のごまドレッシング和え



【ひとロメモ】

大豆の栄養を知ろう

(健康によい食事のとり方)

大豆は、たんぱく質という栄養素が多く含まれており、主に体をつくる赤の食べ物です。大豆は豆の仲間ですが、肉や魚と同じようにたんぱく質が多く含まれているので、「畑の肉」と呼ばれています。

また、たんぱく質だけでなく、骨や歯を強くするカルシウム、血のもとになる鉄分などを多く含んでいます。

日本人は、古くから大豆を食べてきました。豆腐、油揚げ、しょうゆ、みそなどは全て大豆からできています。大豆から作られた食材も同じように栄養が豊富なので、食べるようにしたいですね。

今日の給食は揚げた大豆を小煮干しと一緒に甘辛い味付けで揚げ煮にしています。残さず、いただきましょう。

令和4年 1月 14日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 冬野菜カレー 牛乳 海藻サラダ キウイフルーツ



【ひとロメモ】

ダイシモチについて知ろう

(食文化)

今日のごはんに入っている麦は、「ダイシモチ」といって、丸亀市の隣に位置する普通寺市にある西日本農業研究センターで今から24年前に育成された品種です。

香川県では昔からモチ麦の栽培が盛んに行われていました。弘法大師(空海)が唐から麦の種を持ち帰ったという伝説が残っています。いつも給食で食べている大麦の「うるち麦」とは違い、モチモチとした食感でプチプチと歯ごたえがよいのが特徴です。

今日はカレーライスのごはんになっています。初めて食べる人もいるかもしれませんね。よくかんで食べてみてください。